

Le ramassage du ballon

Le ramassage est utilisé dans le Football Gaélique Féminin pour soulever le ballon depuis le sol vers le corps.



Tête

Les yeux sur le ballon en permanence

Pieds

Placez la jambe d'appui à côté du ballon

Les deux pieds doivent être au sol

Mains

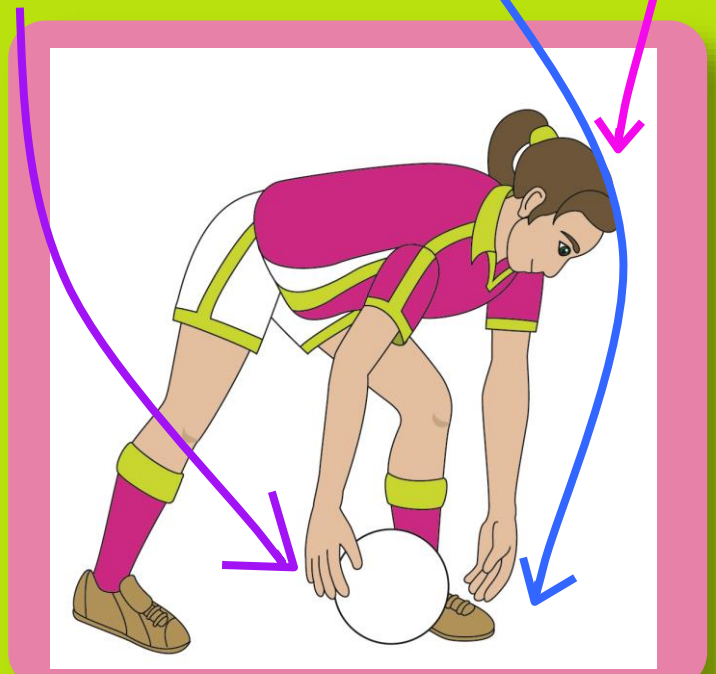
Placez une main devant le ballon. La main du même côté que la jambe d'appui, et placez l'autre main derrière le ballon.

Technique

La technique consiste à s'approcher du ballon tout en étant en mouvement ou statique afin d'amener le ballon depuis le sol vers le corps.

Points essentiels

1. Déplacez-vous vers le ballon. Penchez-vous au niveau des hanches et des genoux. Le pied d'appui doit être à côté du ballon. Tête baissée et regard sur le ballon
2. Placez la main du même côté que le pied d'appui devant le ballon et l'autre main directement derrière le ballon. Doigts écartés
3. Ramassez le ballon au sol et ramenez-le vers votre corps



Erreurs courantes

Erreur 1

☹️ Ne pas s'accroupir pour soulever le ballon

😊 Il est important de plier les hanches et les genoux.

Erreur 2

☹️ Ramasser le ballon en étant au sol

😊 Assurez-vous que les deux pieds sont fermement posés sur le sol avant de tenter de ramasser le ballon